

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Физическая культура, автор Лях В.И.

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся средней школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (В.И.Лях и М.Я.Веленский, 2001).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся средней школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 634 с углубленным изучением английского языка
Приморского района Санкт-Петербурга

Согласовано
Заместитель директора
по УВР



_____ Е.Ю.Васильева

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
Протокол от 30.08.2021 № 1

Утверждаю
Приказ от 31.08.2021 №202
Директор ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
_____ Д.М. Трушин

Рабочая программа

по физической культуре

для 7 класса

Срок реализации программы _____ 2021-2022 _____
учебный год

Количество часов 102 за год

Количество часов 3 в неделю

ФИО Иванова Юлия Сергеевна , Колесниченко Валерия Григорьевна
(физическая культура)

Санкт-Петербург

2021 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, является приложением к Основной образовательной программы НОО школы №634, разработана с учетом рабочей программы воспитания и на основе авторской рабочей программы по физической культуре автора В.И. Ляха.

Основными целями и задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья, улучшения осанки, профилактику плоскостопия; содействию гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Настоящая рабочая программа предусматривает, при необходимости, возможность усвоения учебного предмета «Физическая культура» с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура». На курс в 7-х классах отводится 102 часа, по 3 часа в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Волейбол	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	20
1.5	Кроссовая подготовка	16
2	Вариативная часть	24
2.1	Баскетбол	24
	Итого:	102

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок в виде перепрыгивания гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка.

Бег различными способами: на скорость, выносливость. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Базовая часть:

Основы знаний о физической культуре:

- естественные основы
- социально-психологические основы
- приёмы закаливания
- способы саморегуляции
- способы самоконтроля

Легкоатлетические упражнения:

- бег
- прыжки
- метания

Гимнастика с элементами акробатики:

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

Кроссовая подготовка:

- освоение техники бега в равномерном темпе
- чередование ходьбы с бегом
- упражнения на развитие выносливости

Подвижные игры:

- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

У учащихся будут сформированы:

- основы российской гражданской идентичности,
- готовность обучающихся к саморазвитию,
- мотивация к познанию и обучению,
- ценностные установки и социально значимые качества личности,
- активное участие в социально значимой деятельности.

Учащиеся получат возможность для формирования

- формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия,
- соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде,
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

У учащихся будут сформированы:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии и поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
- учитывать правило планирования и контроля в выполнении гимнастических упражнений;
- активно воспринимать речь учителя;
- проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
- оценивать правильность выполнения элементов игры в баскетбол;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

Познавательные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умение осуществлять поиск необходимой информации по учебнику и в Интернете для выполнения учебных заданий;
- способность формировать знания о физической культуре;
- умение строить речевое высказывание в устной форме, осознанно строить сообщения;
- способность правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге. Бегать в равномерном темпе, осуществляя выбор более эффективных способов бега;
- способность произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
- умение осуществлять анализ выполненных действий, активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики, выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
- умение активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных, спортивных игр;

Учащиеся получают возможность для формирования:

- необходимой информации по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;
- произвольно и осознанно владеть правилами изучаемых спортивных игр.

Коммуникативные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умение строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- умение определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом, разрешать конфликты;
- умение слушать и вступать в диалог;
- умение учитывать и координировать, в сотрудничестве с другими людьми, их позиции, отличные от собственных;

- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
- умение слушать и вступать в диалог участвуя в коллективном обсуждении упражнений по гимнастике;
- способность осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без;
- умение слушать и выполнять игры по правилам, использовать речь для регуляции своей деятельности.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
- умения учитывать и координировать, в сотрудничестве с другими людьми, их позиции, отличные от собственных;
- способность контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты:

1. Основы знаний о физической культуре:

Ученик научится:

- Формировать общие представления о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных);
- Уметь использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- Уметь взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры;
- Владеть жизненно важными навыками;
- Уметь вести наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств;
- Уметь применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности.

Ученик получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

2. Легкая атлетика:

Ученик научится: двигательным навыкам, необходимым для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи, демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений зрения, осанки, упражнений на развитие физических качеств.

Ученик получит возможность научиться: характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать: режим дня с учетом учебной и внешкольной деятельности, показатели своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

3. Кроссовая подготовка:

Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения, бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.

Ученик получит возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

4. Гимнастика с элементами акробатики:

Ученик научится: выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты.

Ученик получит возможность научиться: выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.

5. Подвижные игры:

Ученик научится: организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном зале, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Ученик получит возможность научиться: целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при ушибах и травмах.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела учебного предмета, модуля	Количество академических часов, отводимых на изучение	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов при изучении темы
1	Базовая часть	78	Мультимедийные программы (Российская Электронная Школа (РЭШ), Электронные учебники и задачники (fk12.ru), Электронная библиотека, Игровые программы (Qvizizz), Цифровые образовательных ресурсов (Я-класс).
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
1.2	Легкая атлетика	20	
1.3	Кроссовая подготовка	16	
1.4	Гимнастика	18	
1.5	Волейбол	24	
2	Вариативная часть	24	
2.1	Баскетбол	24	
	Итого:	102	

№	Тема урока	часы	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание	оборудование	Планируемые сроки	Дата проведения
	1		2	3	4	5	6		7	8
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (10Ч)										
1	Спринтерский бег, эстафетный бег(5ч)	1	вводный	Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Встречные эстафеты. Специально беговые упражнения- СБУ.ОРУ. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т.Б. Спортивные игры. Основы теоретических знаний.	Уметь: бегать с максимальной скоростью30м-60м.	текущий	Комплекс 1	Спортивный стадион	1неделя	
2		1	совершенствования	Высокий старт .Стартовый разгон .Бег по дистанции .Бег 30м.Встречные эстафеты .Специально беговые упражнения .ОРУ .Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Спортивные игры. Основы теоретических знаний.	Уметь: бегать с максимальной скоростью30м-60м.	Текущий М-4.9,5.4,6.0 Д-5.0,5.4,6.2	Комплекс 1	Спортивный стадион	1неделя	
3		1		Высокий старт. Стартовый разгон .Бег по дистанции .Встречные эстафеты .Специально беговые упражнения .ОРУ. Развитие скоростных качеств.. Спортивные игры. Основы теоретических знаний.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 30м-60м.	текущий	Комплекс 1	Спортивный стадион	1неделя	
4		2		Высокий старт. Бег на результат	Уметь: бегать с	М-9.4,9.6,10.5	Комплекс 1	Спортивный	2неделя	

- 5				60м.Эстафетный бег(круговая эстафета)ОРУ .Специально беговые упражнения- СБУ .Развитие скоростных качеств. Спортивные игры. Основы теоретических знаний.	максимальной скоростью30м-60м.	Д-9.8,10.0 ,10.7		стадион		
6	Прыжок в длину способом согнув ноги .Метание мяча- 5час	1	комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов .Метание мяча на дальность .ОРУ .Специальные беговые упражнения. Правила использования л/атл .упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь:прыгать в длину ,метать мяч на дальность	текущий	Комплекс 1	Спортивный стадион ,прыжковая яма ,мячи	2неделя	
7		1	комбинированный	Прыжок в длину .Метание мяча на дальность .ОРУ.СБУ. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний.	Уметь:прыгать в длину ,метать мяч на дальность	текущий	Комплекс 1	Спортивный стадион ,прыжковая яма, мячи	3неделя	
8 - 9		2	комбинированный	Прыжок в длину .Метание мяча на дальность .ОРУ.СБУ. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний.	Уметь:прыгать в длину ,метать мяч на дальность	текущий	Комплекс 1	Спортивный стадион ,прыжковая яма, мячи	3неделя	
1 0		1	учетный	Прыжок в длину на результат. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств .Техника выполнения метания мяча с разбега. Спортивные игры. Основы теоретических знаний.	Уметь:прыгать в длину ,метать мяч на дальность	М.3.60,3.40.,2 .90 Д.3.30,3.00,2. 40	Комплекс 1	Спортивный стадион, прыжковая яма, мячи	4неделя	
Кроссовая подготовка 8час.										
1 1	Кроссовая я	1	комбинированный	Бег. ОРУ .СБУ .Спортивные игры. Развитие выносливости .Правила	Уметь: бегать в равномерном	текущий	Комплекс 1	Спорт .стадион	4неделя	

	подготов ка-8час.		анный	использования л/атл .упражнений для развития выносливости.	темпе 20мин.					
1 2 - 1 3		2	совер шенст вован ие	Бег. ОРУ. СБУ .оц- 1000м.Спортивные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний.	Уметь: бегать в равномерном темпе 20мин.	М- 4.10,4.30,5.20 Д- 4.30,4.55,5.30	Комплекс 1	Спорт. стадион	4неделя 5неделя	
1 4 - 1 5		2	совер шенст вован ие	Бег. ОРУ .СБУ. Спортивные игры .Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения. Основы теоретических знаний.	Уметь:бегать в равномерном темпе 20мин.	текущий	Комплекс 1	Спорт.стадион	5неделя	
1 6 - 1 7		2	совер шенст вован ие	Бег. ОРУ .СБУ. Спортивные игры .Развитие выносливости. Основы теоретических знаний.	Уметь:бегать в равномерном темпе 20мин.	текущий	Комплекс 1	Спорт.стадион	6неделя	
1 8		1	учетн ый	Бег 2км.ОРУ.СБУ.Развитие выносливости. Упражнения .Спортивные игры. Основы теоретических знаний.	Уметь:бегать в равномерном темпе 20мин.	М.Д.-Б/В	Комплекс 1	Спорт.стадион	6неделя	
Гимнастика 18 час.										
1 9	Висы .Строевы е упражне ния -6час	1	Изуче ние новог о матер иала	Строевые упражнения.Выполнение команд-«пол-оборота направо», «пол-оборота налево».ОРУ.Висы .Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей..Правила Т.Б. Основы теоретических знаний.	Уметь:выполнять строевые упражнения,висы, подтягивания	текущий	Комплекс 2	Спорт.зал,гимн .стенки,скамей ки ,перекладина	7неделя	
2		2	совер	Строевые упражнения.	Уметь: выполнять	текущий	Комплекс 2	Спорт.зал, гимн	7неделя	

0 - 2 1			шенствован ие	Выполнение команд-«пол-оборота направо», «пол-оборота налево».ОРУ. Висы .Подтягивание в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Основы теоретических знаний.	строевые упражнения, висы, подтягивания			.стенки ,скамейки ,перекладина		
2 2 - 2 3		2	совершенствован ие	Строевые упражнения. Выполнение команд-«пол-оборота направо», «пол-оборота налево».ОРУ .Висы .Подтягивание в вися .Упражнения на гимнастической скамейке .Развитие силовых способностей. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, подтягивания	текущий	Комплекс 2	Спорт.зал ,гимн .стенки, скамейки ,перекладина	8неделя	
2 4		1	учетный	Подтягивание в вися .ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке .Развитие силовых способностей. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять строевые упражнения ,висы ,подтягивания	М.-8-5-4 Д.-19-15-11	Комплекс 2	Спорт.зал, гимна. стенки, скамейки ,перекладина	8неделя	
2 5 - 2 6	Акробатика -бч.	2	Изучение нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках-м.Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя –д.Повторение акробатических элементов. ОРУ. Развитие силовых способностей. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять строевые упражнения .уметь выполнят акробатические эл.	текущий	Комплекс 2	Спортивный зал,гим. маты.	9неделя	
2 7 - 2 8		2	совершенствован ие	Кувырок вперед в стойку на лопатках-м. Кувырок назад в полушпагат .Мост из положения стоя –д.Повторение акробатических элементов .ОРУ	Уметь: выполнять строевые упражнения .акробатические эл.	текущий	Комплекс 2	Спортивный зал, гимна.маты	9неделя 10неделя	

				.Развитие силовых способностей. Комплекс упражнений с гимнастикой. Основы теоретических знаний.						
29-30		2	совершенствовани	Строевые упражнения .ОРУ .Комплекс упражнений с предметами. Выполнение акробатического соединения. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять строевые упражнения .акробат .соединение	Уч-акробат соединения	Комплекс 2	Спортивный зал ,гимн. маты	10неделя	
31	Опорный прыжок ,лазание по канату-6ч	1	Изучение нового материала	ОРУ. Прыжок согнув ноги-м., прыжок ноги врозь –д.Лазание по канату в 2-3 приема. Развитие скоростно-силовых способностей .Прикладное значение гимнастики. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять опорный прыжок ,лазание по канату	текущий	Комплекс 2	Спорт.зал ,козел гим., маты	11неделя	
32-34		3	комплексный	ОРУ. Прыжок согнув ноги-м. ,прыжок ноги врозь –д.Лазание по канату в 2-3 приема. Развитие скоростно-силовых способностей. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять опорный прыжок ,лазание по канату	Комбинированный Уч-лазание по канату	Комплекс 2	Спорт.зал, маты, гим.козел	11неделя 12неделя	
35-36		2	Комплексный-учетный	ОРУ. Прыжок согнув ноги-м. ,прыжок ноги врозь –д.Лазание по канату в 2-3 приема. Развитие скоростно-силовых способностей. Основы теоретических знаний.	Уметь: выполнять опорный прыжок ,лазание по канату	Комбинированный Уч-опорный прыжок	Комплекс 2	Спорт.зал ,маты, гим.козел	12неделя	
Спортивные игры 48час.										
37	Волейбол-24час	1	Освоение нового матер	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять	текущий	Комплекс 3	Спорт.зал,мячи	13неделя	

			иала	Правила Т.Б. Основы теоретических знаний.	технические действия в игре.					
3 8 - 3 9		2	совершенствован ие	Стойка и передвижения игрока .Передача мяча сверху двумя руками в парах .Прием мяча снизу .Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Основы теоретических знаний.	Уметь :играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	текущий	Комплекс 3	Спорт.зал,мячи	13неделя	
4 0 - 4 2		3	совершенствован ие	Стойка и передвижения игрока .Передача мяча сверху двумя руками в парах .Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача .Игра по упрощенным правилам. Основы теоретических знаний.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Оц-техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	Комплекс 3	Спорт.зал,мячи	14неделя	
4 3 - 4 5		3	комбинированный	Стойка и передвижения игрока .Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. Основы теоретических знаний.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам ,выполнять технические действия в игре.	текущий	Комплекс 3	Спорт.зал,мячи	15неделя	
4 6 - 4 8		3	совершенствован ие	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах .Прием мяча снизу.Нижняя прямая подача,прием подачи.Нападающий удар.Игра по упрощенным правилам. Основы теоретических знаний. Прием нормативов.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам,выполнять технические действия в игре.	Текущий Прием нормативов.	Комплекс 3	Спорт.зал,мячи	16неделя	

4 9 - 5 1		3	совершенствован ие	Стойка и передвижения игрока.Передача мяча сверху двумя руками в парах.Прием мяча снизу.Нижняя прямая подача,прием подачи.Нападающий удар.Игра по упрощенным правилам. Основы теоретических знаний.	Уметь:играть в волейбол по упрощенным правилам,выполнять технические действия в игре.	текущий	Комплекс 3	Спорт.зал,мячи	17неделя	
5 2 - 5 4		3	комбинированный	Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах.Прием мяча снизу.Нижняя прямая подача,прием подачи.Нападающий удар.Игра по упрощенным правилам. Основы теоретических знаний.	Уметь:играть в волейбол по упрощенным правилам,выполнять технические действия в игре.	Текущий Оц-передачи мяча в тройках после перемещения	Комплекс 3	Спорт.зал,мячи	18неделя	
5 5 - 5 7		3	совершенствован ие	Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах.Прием мяча снизу.Нижняя прямая подача,прием подачи.Нападающий удар.Игра по упрощенным правилам. Основы теоретических знаний.	Уметь:играть в волейбол по упрощенным правилам,выполнять технические действия в игре.	текущий	Комплекс 3	Спорт.зал,мячи	19неделя	
5 8 - 6 0		3	совершенствован ие	Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах.Прием мяча снизу.Нижняя прямая подача,прием подачи.Нападающий удар.Игра по упрощенным правилам. Основы теоретических знаний.	Уметь:играть в волейбол по упрощенным правилам,выполнять технические действия в игре.	текущий	Комплекс 3	Спорт.зал,мячи	20неделя	
6 1	Баскетбол 24час.	1	комбинированный	Передвижения игрока.Повороты с мячом.Сочетание приемов передвижения и остановок игрока.Передачи мяча в парах на месте.Ведение мяча.Броски	Уметь:играть в баскетбол по упрощенным правилам ,выполнять	Текущий	Комплекс 3	Спорт.зал,мячи	21неделя	

				мяча с места.Учебная игра.Развитие координационных способностей.Совершенствовани е физических способностей и их влияние на физическое развитие. Основы теоретических знаний.	технические действия в игре.					
6 2 - 6 3		2	комбинированный	Передвижения игрока.Повороты с мячом.Сочетание приемов передвижения и остановок игрока.Передачи мяча в парах на месте.Ведение мяча.Броски мяча с места.Учебная игра.Развитие координационных способностей.Совершенствовани е физических способностей и их влияние на физическое развитие. Основы теоретических знаний. Прием нормативов	Уметь:играть в баскетбол по упрощенным правилам ,выполнять технические действия в игре.	Текущий Прием нормативов	Комплекс 3	Спорт.зал,мячи	21неделя	
6 4 - 6 6		3	комбинированный	Передвижения игрока.Повороты с мячом.Сочетание приемов передвижения и остановок игрока.Передачи мяча в парах на месте.Ведение мяча.Броски мяча с места.Учебная игра.Развитие координационных способностей.Совершенствовани е физических способностей и их влияние на физическое развитие. Основы теоретических знаний.	Уметь:играть в баскетбол по упрощенным правилам ,выполнять технические действия в игре.	текущий	Комплекс 3	Спорт.зал,мячи	22неделя	
6 7 - 6 9		3	комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передачи мяча в парах в движении .Ведение мяча змейкой .Броски мяча одной	Уметь :играть в баскетбол по упрощенным правилам ,выполнять	текущий	Комплекс 3	Спорт.зал,мячи	23неделя	

				рукой от плеча. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний.	технические действия в игре.					
7 0 - 7 2		3	комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передачи мяча в парах в движении. Ведение мяча змейкой. Броски мяча одной рукой от плеча. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Основы теоретических знаний.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	текущий	Комплекс 3	Спорт.зал,мячи	24неделя	
7 3 - 7 5		3	комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передачи мяча в парах в движении. Ведение мяча змейкой. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий Оц-техники броска одной рукой от плеча с места	Комплекс 3	Спорт.зал,мячи	25неделя	
7 6 - 7 8		3	комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передачи мяча в парах в движении. Ведение мяча с разной высотой отскока. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	текущий	Комплекс 3	Спорт. зал, мячи	26неделя	
7		3	комби	Сочетание приемов	Уметь :играть в	текущий	Комплекс 3	Спорт. зал	27неделя	

9 - 8 1			ниров анный	передвижения и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний.	баскетбол по упрощенным правилам ,выполнять технические действия в игре.			,мячи		
8 2 - 8 4		3	комби ниров анный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока .Сочетание приемов ведения ,передачи, броска мяча. Учебная игра .Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний. Прием нормативов	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам ,выполнять технические действия в игре.	Текущий Прием нормативов	Комплекс 3	Спорт. зал, мячи	28неделя	
Кроссовая подготовка 8час										
8 5	Равномерный бег .Круговая тренировка.8час.	1	комби ниров анный	Бег. Круговая тренировка .ОРУ.СБУ .Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/атл. упражнений для развития выносливости. Инструктаж по Т.Б.	Уметь: бегать в равномерном темпе 20мин.	текущий	Комплекс 4	Спорт. зал	29неделя	
8 6 - 8 7		2	совершенствован ие	Бег. Круговая тренировка. ОРУ .СБУ .Спортивные игры .Развитие выносливости. Правила использования л/атл .упражнений для развития выносливости.	Уметь :бегать в равномерном темпе 20мин.	текущий	Комплекс 4	Спорт. зал	29 неделя	
8 8 - 9 0		3	совершенствован ие	Бег. ОРУ. СБУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/атл. упражнений для развития выносливости. Прием нормативов	Уметь: бегать в равномерном темпе 20мин.	текущий	Комплекс 4	Спорт. зал	30неделя	

9 1		1	совершенствован ие	Бег .ОРУ. СБУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/атл. упражнений для развития выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 20мин.	текущий	Комплекс 4	Спортивный стадион	31неделя	
9 2		1	учетный	Бег 2 км .Развитие выносливости. ОРУ.СБУ. Спортивные игры. Основы теоретических знаний.	Уметь: бегать в равномерном темпе 20мин.	Оц-2км без уч. времени	Комплекс 4	Спортивный стадион	31неделя	
Легкая атлетика 10час.										
9 3	Спринтерский бег, эстафетный бег бчас	1	комбинированный	Высокий старт. ОРУ .СБУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.Спортивные игры. Теория-передача эстафетной палочки.	Уметь: бегать 30-60м с максимальной скоростью	текущий	Комплекс 4	Спортивный стадион	31неделя	
9 4		1	комбинированный	Высокий старт .ОРУ.СБУ. Эстафеты .Развитие скоростных качеств.Спортивные игры. Правила использования л/атл. упражнений для развития скоростных качеств. Спортивные игры.	Уметь:бегать30-60м с максимальной скоростью	М-4.9,5.4,6.0 Д-5.0,5.4,6.2	Комплекс 4	Спортивный стадион	32неделя	
9 5 - 9 6		2	комбинированный	Высокий старт .ОРУ. СБУ .Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры. Основы теоретических знаний.	Уметь:30 -60м с максимальной скоростью	текущий	Комплекс 4	Спортивный стадион	32неделя	
9 7		1	учетный	Бег на результат 60м.ОРУ.СБУ. Развитие скоростных качеств.Спортивные игры. Основы теоретических знаний. Прием нормативов.	Уметь:бегать30-60м с максимальной скоростью	М-9.4,9.6,10.5 Д-9.8,10.0 ,10.7	Комплекс 4	Спортивный стадион	33неделя	
9 8	Прыжок в	2	комбинированный	Прыжок в длину .Метание малого мяча на дальность.	Уметь:прыгать в длину,метать мяч	Комбинированный	Комплекс 4	Спортивный стадион	33неделя	

- 9 9	длинну.М етание малого мяча 5час.		анный	РУ.СБУ .Правила использования л/атл .упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	на дальность	Уч-прыжок в длинну				
1 0 0 - 1 0 2		3	комби ниров анный	Прыжок в длинну. Метание малого мяча на дальность .ОРУ .СБУ. Правила использования л/атл. упражнений для развития скоростно-силовых качеств.Спортивные игры. Прием нормативов	Уметь:прыгать в длинну,метать мяч на дальность	Оц- метание мяча на дальность М-39,32,28 Д-26-24-15	Комплекс 4	Спортивный стадион	34неделя	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 634 с углубленным изучением английского языка
Приморского района Санкт-Петербурга

Согласовано
Заместитель директора
по УВР



_____ Е.Ю.Васильева

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
Протокол от 30.08.2021 № 1

Утверждаю
Приказ от 31.08.2021 №202
Директор ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
_____ Д.М. Трушин

Рабочая программа

по физической культуре

для 8 класса

Срок реализации программы 2021-2022
учебный год

Количество часов 102 за год

Количество часов 3 в неделю

ФИО Иванова Юлия Сергеевна, Колесниченко Валерия Григорьевна,
Сайпушева Надежда Федоровна
(физическая культура)

Санкт-Петербург

2021 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, является приложением к Основной образовательной программы НОО школы №634, разработана с учетом рабочей программы воспитания и на основе авторской рабочей программы по физической культуре автора В.И. Ляха.

Основными целями и задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья, улучшения осанки, профилактику плоскостопия; содействию гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Настоящая рабочая программа предусматривает, при необходимости, возможность усвоения учебного предмета «Физическая культура» с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура». На курс в 8-х классах отводится 102 часа, по 3 часа в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Волейбол	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	20
1.5	Кроссовая подготовка	16
2	Вариативная часть	24
2.1	Баскетбол	24
	Итого:	102

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок в виде перепрыгивания гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка.

Бег различными способами: на скорость, выносливость. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Базовая часть:

Основы знаний о физической культуре:

- естественные основы
- социально-психологические основы
- приёмы закаливания
- способы саморегуляции
- способы самоконтроля

Легкоатлетические упражнения:

- бег
- прыжки
- метания

Гимнастика с элементами акробатики:

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

Кроссовая подготовка:

- освоение техники бега в равномерном темпе
- чередование ходьбы с бегом
- упражнения на развитие выносливости

Подвижные игры:

- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

У учащихся будут сформированы:

- основы российской гражданской идентичности,
- готовность обучающихся к саморазвитию,
- мотивация к познанию и обучению,
- ценностные установки и социально значимые качества личности,
- активное участие в социально значимой деятельности.

Учащиеся получат возможность для формирования

- формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия,
- соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде,
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

У учащихся будут сформированы:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии и поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
- учитывать правило планирования и контроля в выполнении гимнастических упражнений;
- активно воспринимать речь учителя;
- проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
- оценивать правильность выполнения элементов игры в баскетбол;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

Познавательные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умение осуществлять поиск необходимой информации по учебнику и в Интернете для выполнения учебных заданий;
- способность формировать знания о физической культуре;
- умение строить речевое высказывание в устной форме, осознанно строить сообщения;
- способность правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге. Бегать в равномерном темпе, осуществляя выбор более эффективных способов бега;
- способность произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
- умение осуществлять анализ выполненных действий, активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики, выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
- умение активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных, спортивных игр;

Учащиеся получают возможность для формирования:

- необходимой информации по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;
- произвольно и осознанно владеть правилами изучаемых спортивных игр.

Коммуникативные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умение строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- умение определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом, разрешать конфликты;
- умение слушать и вступать в диалог;
- умение учитывать и координировать, в сотрудничестве с другими людьми, их позиции, отличные от собственных;

- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
- умение слушать и вступать в диалог участвуя в коллективном обсуждении упражнений по гимнастике;
- способность осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без;
- умение слушать и выполнять игры по правилам, использовать речь для регуляции своей деятельности.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
- умения учитывать и координировать, в сотрудничестве с другими людьми, их позиции, отличные от собственных;
- способность контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты:

2. Основы знаний о физической культуре:

Ученик научится:

- Формировать общие представления о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных);
- Уметь использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- Уметь взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры;
- Овладеть жизненно важными навыками;
- Уметь вести наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств;
- Уметь применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности.

Ученик получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

2. Легкая атлетика:

Ученик научится: двигательным навыкам, необходимым для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи, демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений зрения, осанки, упражнений на развитие физических качеств.

Ученик получит возможность научиться: характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать: режим дня с учетом учебной и внешкольной деятельности, показатели своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

3. Кроссовая подготовка:

Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения, бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.

Ученик получит возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

4. Гимнастика с элементами акробатики:

Ученик научится: выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты.

Ученик получит возможность научиться: выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.

5. Подвижные игры:

Ученик научится: организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном зале, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Ученик получит возможность научиться: целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при ушибах и травмах.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела учебного предмета, модуля	Количество академических часов, отводимых на изучение	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов при изучении темы
1	Базовая часть	78	Мультимедийные программы (Российская Электронная Школа (РЭШ), Электронные учебники и задачники (fk12.ru), Электронная библиотека, Игровые программы (Qvizizz), Цифровые образовательных ресурсов (Я-класс).
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
1.2	Легкая атлетика	20	
1.3	Кроссовая подготовка	16	
1.4	Гимнастика	18	
1.5	Волейбол	24	
2	Вариативная часть	24	
2.1	Баскетбол	24	
	Итого:	102	

№	Раздел программы	Ча с ы	Тип урока	Тема урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	оборудование	Планируемые сроки	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Легкая атлетика									
1	Спринтерский бег.эстафетный бег	1	вводный	Низкий старт .Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Специально беговые упражнения-СБУ.Развитие скоростных качеств.Инструктаж по Т.Б.Спортивные игры.Основы теоретических знаний.	Уметь:бегать с максимальной скоростью	текущий	Спортивный стадион	1 неделя	
2		1	Совершенствование	Низкий старт.Стартовый разгон.Бег по дистанции.Эстафетный бег.Специально беговые упражнения-СБУ.Развитие скоростных качеств.Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Спортивные игры.	Уметь:бегать с максимальной скоростью	текущий	Спортивный стадион	1 неделя	
3		1	Совершенствование	Низкий старт.Бег по дистанции.Эстафетный бег,передача эстафетной палочки.Специально беговые упражнения-СБУ.Развитие скоростных качеств. Спортивные игры. Основы теоретических знаний.	Уметь:бегать с максимальной скоростью	текущий	Спортивный стадион	1 неделя	
4-5		2	учетный	Низкий старт.Бег на результат 60м.Эстафетный бег(круговая эстафета)ОРУ.Специально беговые упражнения-СБУ.Развитие скоростных качеств. Спортивные игры. Основы	Уметь:бегать с максимальной скоростью	оц	Спортивный стадион	2 неделя	

				теоретических знаний. Выполнение нормативов.					
6	Прыжок в длину ,метание мяча	1	комбинированный	Прыжок в длину .Метание мяча на дальность .ОРУ.Специальные беговые упражнения.Правила использования л/атл.упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Спортивные игры. Основы теоретических знаний.	Уметь:прыгать в длину,метать мяч	текущий	Спортивный стадион	2 неделя	
7-9		3	комбинированный	Прыжок в длину .Метание мяча на дальность .ОРУ.СБУ. Спортивные игры. Основы теоретических знаний.	Уметь:прыгать в длину,метать мяч	текущий	Спортивный стадион	3 неделя	
10		1	учетный	Прыжок в длину на результат.Техника выполнения метания мяча с разбега. Спортивные игры. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь:прыгать в длину,метать мяч	оц	Спортивный стадион	4неделя	
11	Равномерный бег	1	комбинированный	Бег.ОРУ.СБУ.Спортивные игры.Развитие выносливости.Правила использования л/атл.упражнений для развития выносливости. Основы теоретических знаний.	Уметь :бегать в равномерном темпе	текущий	Спортивный стадион	4 неделя	
12		1	комбинированный	Бег.ОРУ.СБУ.оц- 2000м.Спортивные игры.Развитие выносливости. Основы теоретических знаний.	Уметь :бегать в равномерном темпе	текущий	Спортивный стадион	4 неделя	
13		1	учетный	Бег.ОРУ.СБУ.оц- 2000м.Спортивные игры.Развитие выносливости. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь :бегать в равномерном темпе	оц	Спортивный стадион	5 неделя	
14-		2	комбинированный	Бег.ОРУ.СБУ.Спортивные игры.Развитие выносливости. Основы теоретических	Уметь :бегать в	текущий	Спортивный зал	5 неделя	

1 5			знаний.	равномерном темпе				
1 6- 1 7		2	комбинированный Бег.ОРУ.СБУ.Спортивные игры.Развитие выносливости. Основы теоретических знаний.	Уметь :бегать в равномерном темпе	текущий	Спортивный зал	6 неделя	
1 8		1	комбинированный Бег 3км.ОРУ.СБУ.Развитие выносливости. упражнения.Спортивные игры. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов. Выполнение нормативов.	Уметь :бегать в равномерном темпе	оц	Спортивный зал	6 неделя	
Гимнастика								
1 9	Висы.Строевые упражнения	1	Изучение нового материала Строевые упражнения(повороты направо ,налево в движении).ОРУ.Висы .Подтягивание в висе.Упражнения на гимнастической скамейке.Развитие силовых способностей.Правила Т.Б. Основы теоретических знаний.	Уметь:выполнять строевые упражнения, висы	текущий	Спортивный зал,гимнастические скамейки	7 неделя	
2 0- 2 1		2	совершенствование Строевые упражнения(повороты направо ,налево в движении).ОРУ.Висы .Подтягивание в висе.Упражнения на гимнастической скамейке.Развитие силовых способностей. Основы теоретических знаний.	Уметь:выполнять строевые упражнения, висы	текущий	Спортивный зал,гимнастические скамейки	7 неделя	
2 2- 2 3		2	совершенствование Строевые упражнения(повороты направо ,налево в движении).ОРУ.Висы .Подтягивание в висе.Упражнения на гимнастической скамейке.Развитие силовых способностей. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь:выполнять строевые упражнения, висы	оц	Спортивный зал,гимнастические скамейки	8 неделя	

2 4		1	учетный	Подтягивание в висе.ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке.Развитие силовых способностей. Основы теоретических знаний.	Уметь:выполнять строевые упражнения, висы	текущий	Спортивный зал,гимнастические скамейки	8 неделя	
2 5	Акробатика, лазание по канату	1	Изучение нового материала	Кувырок назад,стойка ноги врозь-м.Мост и поворот в упор присев.Повторение-кувырки вперед -назад. стойка на лопатках.мост из положения лежа. Основы теоретических знаний.	Уметь:выполнять комбинацию из разученных элементов	текущий	Спортивный зал,гимнастические маты	9 неделя	
2 6		1	комплексный	Кувырок назад,стойка ноги врозь-м.Мост и поворот в упор присев.Повторение-кувырки вперед -назад. стойка на лопатках.мост из положения лежа. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь:выполнять комбинацию из разученных элементов	оц	Спортивный зал,гимнастические маты	9 неделя	
2 7		1	комплексный	Строевые упражнения(повороты направо ,налево в движении).ОРУ с предметами.Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок(м).Кувырок назад в полушпагат-д.Комплекс упражнений с гимн.снарядом. Основы теоретических знаний.	Уметь:выполнять комбинацию из разученных элементов	текущий	Спортивный зал,гимнастические маты	9 неделя	
2 8		1	учетный	Строевые упражнения(повороты направо ,налево в движении).ОРУ с предметами.Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок(м).Кувырок назад в полушпагат-д.Комплекс упражнений с гимн.снарядом. Основы теоретических знаний.	Уметь:выполнять комбинацию из разученных элементов	текущий	Спортивный зал,гимнастические маты	10 неделя	
2 9- 3 0		2	комплексный	Строевые упражнения(повороты направо ,налево в движении).Комплекс упражнений с предметами.Выполнение акробатического соединения. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.		оц	Спортивный зал,гимнастические маты	10 неделя	

3 1	Опорный прыжок, строевые упражнения	1	Изучение нового материала	ОРУ.Прыжок согнув ноги-м.,прыжок ноги врозь –д.Лазание по канату в 2-3 приема.Прикладное значение гимнастики. Основы теоретических знаний.	Уметь:выполнять строевые упражнения ,опорный прыжок	текущий	Спортивный зал,гимнастические маты,козел	1 неделя	
3 2- 3 3		2	совершенствование	ОРУ.Прыжок согнув ноги-м.,прыжок ноги врозь –д.Лазание по канату в 2-3 приема.Прикладное значение гимнастики. Основы теоретических знаний.	Уметь:выполнять строевые упражнения ,опорный прыжок	текущий	Спортивный зал,гимнастические маты,козел	1 неделя	
3 4- 3 5		2	совершенствование	ОРУ.Прыжок согнув ноги-м.,прыжок ноги врозь –д.Лазание по канату в 2-3 приема.Прикладное значение гимнастики. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь:выполнять строевые упражнения ,опорный прыжок	текущий	Спортивный зал,гимнастические маты,козел	12 неделя	
3 6		1	учетный	ОРУ.Прыжок согнув ноги-м.,прыжок ноги врозь –д.Лазание по канату в 2-3 приема.Прикладное значение гимнастики. Основы теоретических знаний.	Уметь:выполнять строевые упражнения ,опорный прыжок	оц	Спортивный зал,гимнастические маты,козел	12 неделя	
Спортивные игры.									
3 7	волейбол	1	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока.Комбинация из разученных перемещений.Передача мяча над собой во встречных колоннах.Нижняя прямая подача,прием подачи.Игра по упрощенным правилам.Правила Т.Б. Основы теоретических знаний.	Уметь:играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Спортивный зал,мячи	13 неделя	
3 8- 3 9		2	совершенствование	Стойка и передвижения игрока.Комбинация из разученных перемещений.Передача мяча над собой во встречных колоннах.Нижняя прямая подача,прием подачи.Игра по упрощенным	Уметь:играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Спортивный зал,мячи	13 неделя	

				правилам. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.					
4 0- 4 2		3	совершенствование	Стойка и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Основы теоретических знаний.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Оц-техники передачи мяча сверху	Спортивный зал, мячи	14 неделя	
4 3- 4 5		3	комбинированный	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Основы теоретических знаний.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Спортивный зал, мячи	15 неделя	
4 6- 4 8		3	совершенствование	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Оц	Спортивный зал, мячи	16 неделя	

4 9- 5 1		3	совершенствование	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Основы теоретических знаний.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Спортивный зал, мячи	17 неделя	
5 2- 5 4		3	комбинированный	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Основы теоретических знаний.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	оц	Спортивный зал, мячи	18 неделя	
5 5- 5 7		3	совершенствование	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Спортивный зал, мячи	19 неделя	
5 8- 6 0		3	совершенствование	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Основы теоретических знаний.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	оц	Спортивный зал, мячи	20 неделя	

6 1	Баскетбол.	1	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Основы теоретических знаний.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Спортивный зал, мячи	21 неделя	
6 2- 6 3		2	комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Спортивный зал, мячи	21 неделя	
6 4- 6 6		3	комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	оц	Спортивный зал, мячи	22 неделя	

6 7- 6 9		3	комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча .Броски мяча из различных положений..Передачи мяча.Личная защита.Учебная игра.Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний.	Уметь:играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Спортивный зал,мячи	23 неделя	
7 0- 7 2		3	комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча .Броски мяча из различных положений..Передачи мяча.Личная защита.Учебная игра.Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь:играть в баскетбол по упрощенным правилам	оц	Спортивный зал,мячи	24 неделя	
7 3- 7 5		3	комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча змейкой.Броски мяча из различных положений. Передачи мяча в движении.Учебная игра.Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний.	Уметь:играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Спортивный зал,мячи	25 неделя	
7 6- 7 8		3		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча змейкой.Броски мяча из различных положений. Передачи мяча в движении.Учебная игра.Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний.	Уметь:играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Спортивный зал,мячи	26 неделя	
7 9- 8 1		3		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча змейкой.Броски мяча из различных положений. Передачи мяча в движении.Учебная игра.Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний. Выполнение	Уметь:играть в баскетбол по упрощенным правилам	оц	Спортивный зал,мячи	27 неделя	

				нормативов.					
8 2- 8 4		3		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча змейкой. Броски мяча из различных положений. Передачи мяча в движении. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Спортивный зал, мячи	28 неделя	
Легкая атлетика									
8 5	Равномерный бег	1	комбинированный	Бег. Круговая тренировка. ОРУ. СБУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/атл. упражнений для развития выносливости. Инструктаж по Т.Б. Основы теоретических знаний.	Уметь: бегать в равномерном темпе	текущий	Спортивный зал	29 неделя	
8 6- 8 7		2	совершенствование	Бег. Круговая тренировка. ОРУ. СБУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/атл. упражнений для развития выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе	текущий	Спортивный зал	29 неделя	
8 8- 9 0		3	совершенствование	Бег. ОРУ. СБУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/атл. упражнений для развития выносливости. Выполнение нормативов.	Уметь: бегать в равномерном темпе	текущий	Спортивный зал	30 неделя	
9 1		1		Бег. ОРУ. СБУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/атл. упражнений для развития	Уметь: бегать в равномерном темпе	текущий	Спортивный зал	31 неделя	

				выносливости.					
9 2		1	учетный	Бег 2 км. Развитие выносливости. ОРУ. СБУ. Спортивные игры. Основы теоретических знаний.	Уметь: бегать в равномерном темпе	оц	Спортивный зал	31 неделя	
9 3	Спринтерский эстафетный бег	1	комбинированный	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры. Основы теоретических знаний.	Уметь: бегать 60м с максимальной скоростью	текущий	Спортивный стадион	31 неделя	
9 4		1	комбинированный	Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/атл. упражнений для развития скоростных качеств. Спортивные игры. Основы теоретических знаний. Выполнение нормативов.	Уметь: бегать 60м с максимальной скоростью	текущий	Спортивный стадион	32 неделя	
9 5- 9 6		2	комбинированный	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры. Основы теоретических знаний.	Уметь: бегать 60м с максимальной скоростью	текущий	Спортивный стадион	32 неделя	
9 7		1	учетный	Бег на результат 60м. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры. Основы теоретических знаний.	Уметь: бегать 60м с максимальной скоростью	оц	Спортивный стадион	33 неделя	
9 8- 9 9	Прыжок в длину, метание мяча	2	комбинированный	Прыжок в длину. Метание малого мяча на дальность. ОРУ. СБУ. Правила использования л/атл. упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение нормативов.	Уметь: прыгать в длину, метать мяч	текущий	Спортивный стадион	33 неделя	

1 0 0- 1 0 2		3	комбинированный	Прыжок в длину. Метание малого мяча на дальность. ОРУ. СБУ. Правила использования л/атл. упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь: прыгать в длину, метать мяч	текущий	Спортивный стадион	34 неделя	
-----------------------------	--	---	-----------------	--	------------------------------------	---------	--------------------	-----------	--